

# 小学校体育授業における「受け身」を取り入れた 体づくり運動の実践

## Practice of the Body to Make Movement Incorporating a “Ukemi” in the Elementary School Physical Education

森 下 博 友

Hirotomo MORISHITA

(和歌山市立木本小学校)

池 田 拓 人

Takuto IKEDA

(和歌山大学教育学部)

2016年10月3日受理

### 要旨

現在、子どもの体力低下は外遊びや運動の不足が大きな原因の一つであると考えられている。こういった外遊びや運動の不足は体力の問題だけではなく児童の怪我についても影響を与えているということが保健室に来室する児童の顔面への怪我の多さから推察できた。児童が元気いっぱいに遊ぶ際や、日常生活の中で、身の安全を守るための適切な「転び方」は身につけておくべき重要な動きのレパートリーであると考え、小学校低学年の体づくり運動の単元において柔道の受け身の要素を取り入れた「安全な身のこなし」を学習する授業実践をした。本研究を通して児童の変化やアンケート、感想などから「安全な身のこなし」の学習について高いニーズとその有用性が窺えた。

**キーワード：**体づくり運動、受け身、小学校体育授業

### 1. はじめに

子ども達の体力低下が指摘され始めて久しい現在、小学校現場でも児童の体力の低下が窺われる場面が随所にある。2000年に内閣府が実施した「青少年の生活と意識に関する基本調査」<sup>1)</sup>によると、小中学生の休日の過ごし方について、5年前と比べて、テレビを見たり、テレビゲームをするなど室内で過ごす児童生徒の割合が増加しており、子ども達の外遊びが減少していることがわかる。すなわち、外遊びなど体を動かす時間が、学校外の学習活動や室内遊びの時間に取って代わられていると考えられる。このように、子どもの体力低下には外遊びや運動の不足が大きく関わっていることが分かる。

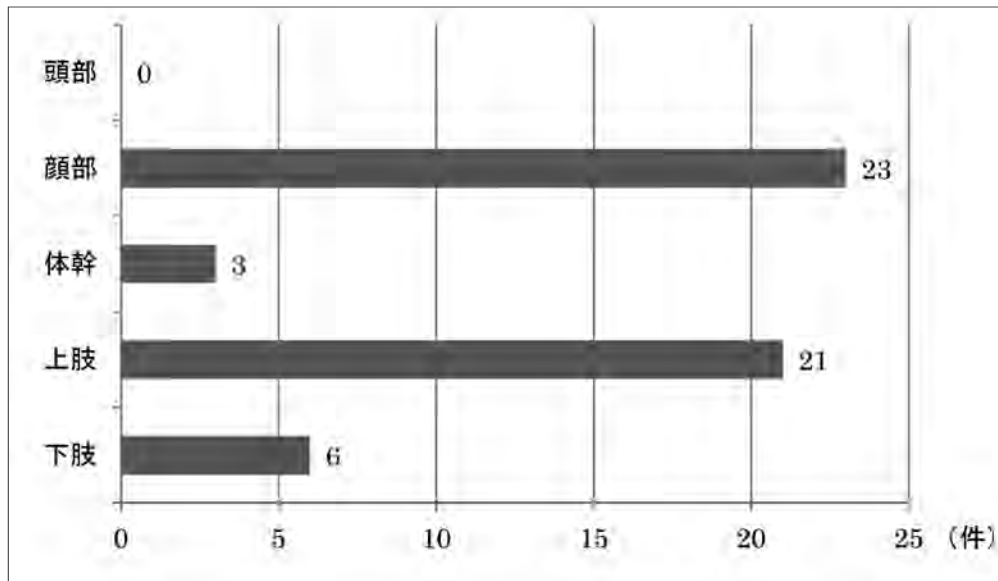
また、こうした状況は他の場面にも影響している。それは怪我である。小学校の保健室に来室してくる児童の怪我の様相を分析してみると、受傷部位で最も多かった部位は顔面であった(表1参照)。その受傷の原因のほとんどが転倒時に顔から突っ込んでしまい顔を怪我しているケースであった。さらに、ポケットに手を突っ込んでいた訳でもなく、単に転倒時にとっさに手をつけなかったというのが多かった。このように転倒時に顔面や頭部を守るためにとっさに手をつくということは、外遊びや運動などを通じて日常生活で経験し身につけていくはずの体の使い方である。児童の顔面への受傷の多さは外遊びや運動の不足によって、こ

うした体の使い方を日常生活で経験していないことが要因であるのではないかと考えた。

日本スポーツ振興センターによる全国的な統計<sup>2)</sup>では、小学生の学校管理下における受傷部位の割合を年代別で見ると、頭部と顔面を合わせた怪我の割合は1978年には全体の29.6%であったが、2003年には32.4%、2014年には34.1%と徐々に増加しており、30数年前と比べて、小学校において児童が首より上を受傷する割合、特に顔面への怪我の割合が増加していることが分かった。このことから、現代の子ども達の「転び方」が下手になってきているのではないかとということが窺える。

こういった外遊びや運動の経験不足を解消するために1998年度より小学校高学年以上の体育の授業に取り入れられているのが「体づくり運動」である。2008年度からは小学校低学年でも必修となり、その必要性が高まっている。小学校低学年の「体づくり運動」領域の内容は、「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動遊び」に分かれており、なかでも「多様な動きをつくる運動遊び」では動きのレパートリーを増やすことが目標となっている。日常生活での運動経験に乏しい子ども達は、この「多様な動きをつくる運動遊び」の学習で様々な動きのレパートリーを身につけることができる。学習する動きのレパートリーは様々あるが、元気いっぱいに遊ぶ際や、日常生活の中でも、身の安

表1 保健室へ来室した児童の受傷部位別件数(A小学校)\*



※平成26年度に発生した災害のうち、日本スポーツ振興センターへ申請した件数

全を守るための適切な「転び方」は身につけておくべき動きのレパートリーと言える。また上述のとおり、子どもの怪我の様相を見となおさら必要な学習であるようにも感じる。

そこで本研究では、小学校低学年の「体づくり運動」領域における「多様な動きをつくる運動遊び」として柔道の「受け身」の要素を取り入れ、転倒時にも安全に対処できるような体の使い方(「安全な身のこなし」)の学習を中心とした授業を計画・実践し、検討することとした。

## 2. 「安全な身のこなし」の学習に受け身の要素を取り入れる

「安全な身のこなし」の学習に柔道の受け身の要素を取り入れるにあたって、受け身の仕組みについて理解する必要がある。柔道の受け身は地面とぶつかる際の衝撃エネルギーを分散するための技術である。柔道の受け身は「しっかり畳をたたく」「ゆっくり回転する」「瞬間的に筋肉を緊張させる」の3要素から成り立っており<sup>3)</sup>、「しっかり畳をたたく」「ゆっくり回転する」ことで衝撃エネルギーを分散し、最終的に体に加わる衝撃から臓器や重要器官を守るために「瞬間的に筋肉を緊張させる」ことが重要であると考えられる<sup>4)</sup>。柔道競技では、投げ技を受けた際の衝撃で体の臓器や重要器官を損傷しないためにこういった受け身の技術は必須である。しかし、今回の体づくり運動では転倒時の安全を意識して受け身の要素を取り入れるので、「日常生活」が前提である。柔道競技のように畳の上だけに限定されるものではなく、日常生活で転倒する可能性が高い路上などの固い地面では「しっかりと畳(地面)をたたく」行為は体への衝撃とは別の損傷に繋がる可

能性がある。

そこで、今回は受け身の「ゆっくりと回転する」と「瞬間的に筋肉を緊張させる」の2つの要素に着目して運動の内容を考えていくこととした。柔道の受け身で、「ゆっくり回転する」の要素は地面と体が衝突する際の衝撃エネルギーを接地面の拡大と接地時間の延長によって分散し、体への衝撃を軽減させる働きがある。転倒時に体が固まったまま地面に突っ込んでいくと衝突のエネルギーが全て体の一点(接地面)に集中してしまいその部分に大きな衝撃が加わってしまうということになる。

また、「瞬間的に筋肉を緊張させる」の要素は一見すると体に力が入り転倒時のとっさの動きの妨げになるようにも思えるが、転倒時に筋肉が弛緩した状態であると顔面や頭部など重要な器官を地面に打ちつけ重大な損傷につながる可能性が高いので、首や腹筋など主に体幹の筋肉は転倒時に瞬間的に緊張させる方が安全を確保することができる。こういった基礎的な知識を基に、学習内容を検討していきたい。

## 3. 授業実施について

### 3.1. 対象者

W県にあるA小学校第2学年の1クラス31名の児童を対象とした。内訳は、男子19名、女子12名と男子の割合が多く、学級全体が元気で活発な雰囲気である。

児童は、前年度に器械・器具を使つての運動遊びの中でマットを使った運動は経験している。しかしながら、今回のような回転したり自重を支えたりする動きを意識して行う学習はこれまで未経験のため、児童の反応を見ながら臨機応変な対応が必要であることが予想された。

表 2 単元計画

	1	2	3	4	5
	○オリエンテーション	準備運動・学習活動の確認			
10分	準備運動	マットの上でのストレッチ			
20分	段階①体を丸める運動遊び	段階②力を入れて体を支える運動遊び	段階③ペアで行う、体を回転させたり、体に力を入れたりする運動遊び	段階④高さや速さを加えた、体を回転させたり、体に力を入れたりする運動遊び	段階⑤これまでに学習した内容を深める
30分					
40分	まとめ				○学習のまとめ

### 3.2. 時期

2015年10月下旬から11月下旬にかけての全5時間

### 3.3. 単元計画及び授業内容

単元計画は、表2に示した通りである。単元は全5時間で構成し、「①体のバランス感覚や平衡感覚を養い、スムーズに体を回転させる感覚を身に付ける」「②自重を支えたり、とっさに力を入れたりすることができるようになる」「③様々な運動遊びに積極的にとりくみ、運動遊びを通して仲間と交流する」ことを単元のめあてとして設定した。

授業は、柔道有段者の教諭1名(T1)と柔道経験のない学級担任の教諭1名(T2)により行われた。計画された毎時間の主な授業内容は以下の通りである。

1時間目：オリエンテーション、段階①体を丸める運動遊び

単元の説明。体のバランス感覚や平衡感覚を養い、スムーズに体を回転させる感覚を身に付けるために、ゆりかごのような体を丸めて後頭部が地面に触れないように転がる運動遊びの学習。

2時間目：段階②力を入れて体を支える運動遊び

自重を支えたり、とっさに力を入れたりすることができるように、うつぶせのまま腕で自分の体を支えたり体幹に力を入れる感覚を実感する運動遊びの学習。

3時間目：段階③ペアで行う、体を回転させたり体に力を入れたりする運動遊び

前時までに学習した単独で行う運動遊びの内容を復習しながら、さらにペアを組んで相手と押し合ったりしながら転がる運動遊びの学習。

4時間目：段階④高さや速さを加えた、体を回転させたり体に力を入れたりする運動遊び

これまで単独またはペアで行ってきた低い位置からのゆっくりとした運動遊びを応用して、柔らかいウレ



写真1 体を丸める運動遊び



写真2 力を入れて体を支える運動遊び

タンマットを使用して高い位置から飛び込んだり、スピードをつけて転がる運動遊びの学習。

5時間目：段階⑤これまでに学習した内容を深める

これまでに学習した運動遊びを振り返りながら、グループでそれらの完成度を披露し確認する。





写真3 ペアで行う体を回転させる運動遊び



写真4 場の設定の一例

学習内容については、実際に柔道の町道場などで行われているトレーニングを参考にし、児童の実態に合わせて授業内容に適した形にアレンジを加えた(巻末の資料1参照)。学習の展開は、易→難、低→高、遅→速、単→複の原則に従い組み合わせていった。毎時の終盤では、学習した内容を音楽に合わせたドリルワークにすることで楽しみながら学習内容の定着を促した。

#### 4. 単元前の児童へのアンケート結果

「安全な身のこなし」の学習を中心とした授業を行うにあたって、対象児童の実態を把握するために、単元開始前に事前アンケート調査を実施した。質問は、以下の4項目。

質問1 「運動は好きですか」

質問2 「普段どのくらい転びますか」

質問3 「転んで頭や顔に怪我をしたことがありますか」

質問4 「転ぶのが上手だと思いますか」

図1は、「運動は好きですか」の質問に対する回答結果である。対象児童の58%が「好き」と回答しており、「嫌い」は3%であった。この学級は、男子の人数が女子よりも多く約6割を占めており、もともと活動的な雰囲気を持ったクラスであったが、体を動かすこと

にも好意的な児童が多いことが分かり、新しい学習内容に対しても意欲的に取り組むことが期待できた。

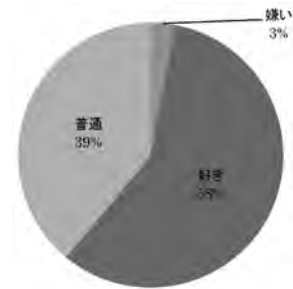


図1 運動は好きですか

図2は、「普段どのくらい転びますか」の質問に対する回答結果である。「よく転ぶ」「たまに転ぶ」を合わせると学級の84%の児童が日常生活のなかで転倒する場面に直面していることがうかがえる。このような背景からも、怪我の予防策として転倒時の「安全な身のこなし」を学習し、すべての児童が身につけておく必要性が確認できる。

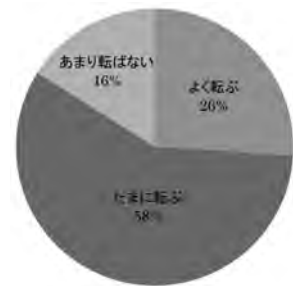


図2 普段どのくらい転びますか

図3は、「転んで頭や顔に怪我をしたことがありますか」の質問に対する回答結果である。「ある」と回答した児童が52%と学級の半数以上にのぼっており、対象児童の多くが転倒時に適切な身のこなしが十分にできずに頭部や顔面といった重要部位を受傷している実態が明らかになった。将来起こりうる重大な事故を未然に防ぐためにも、本授業における学習内容は喫緊の課題であるといえる。

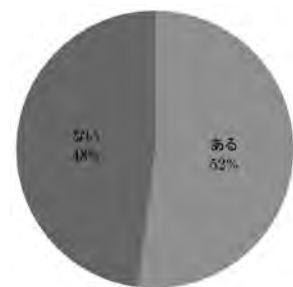


図3 転んで頭や顔に怪我をしたことがありますか

図4は、「転ぶのが上手だと思いますか」の質問に対する回答結果である。「下手」と回答した児童は、わずか16%に過ぎず、転倒の頻度や受傷の実態とは裏腹に児童が自身の身のこなしに対して持っている感覚としては、あまり不安を感じているようではないことがうかがわれた。すなわち、本単元で取り組む学習内容については、動きとしての正しい身のこなしを身につけるとともに、児童の安全に対する意識面での指導にも留意すべきことが示唆された。

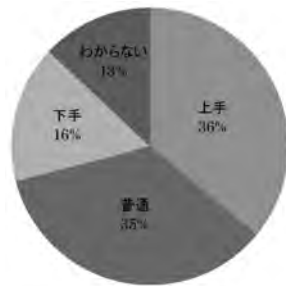


図4 転ぶのが上手だと思いますか

以上のように、事前アンケート調査から、学級の半数以上の児童が転んで頭や顔にけがをしたことがあると答えた。このことから転倒時の安全な身のこなしの習得は児童にとって重要な学習内容であることがうかがえた。

## 5. 単元終了後の児童へのアンケート結果

全5時間の単元終了後に対象児童に対して、授業内容についての事後アンケート調査を実施した。質問は、以下の2項目。

質問1「今回の運動遊びは楽しかったですか」

質問2「今回の学習が役に立ちそうですか」

図5は、「今回の運動遊びは楽しかったですか」の質問に対する回答結果である。「楽しかった」と回答した児童が94%にのぼり、「楽しくなかった」は0%であった。大半の児童が「安全な身のこなし」の学習を中心にした授業内容について、楽しく取り組むことができたようであり、授業に対して児童が高い満足感を得ていることが推察される。

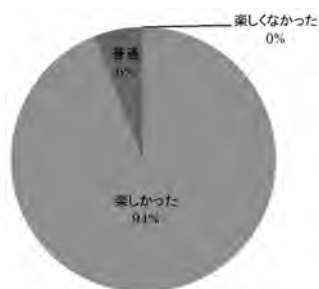


図5 今回の運動遊びは楽しかったですか

図6は、「今回の学習が役に立ちそうですか」の質問に対する回答結果である。97%が「役に立つ」と回答しており、ほとんどの児童が「安全な身のこなし」について学習したこの授業の趣旨を理解して、学習した内容を使って転倒時の正しい対処法として今後の日常生活の中で活かしていこうと考えていることがうかがえた。

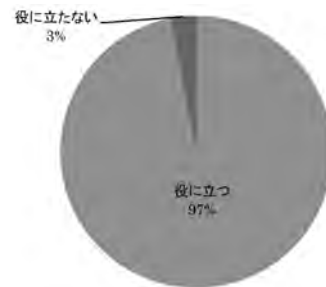


図6 今回の学習が役に立ちそうですか

以上のように、事後アンケート調査の結果から、マットや用具を用いて全身を回転させたり、自重を支えたりする運動の学習内容が児童にとって楽しい活動であったことが分かる。また、学習内容の有用性が大変高く感じられる授業実践であったことも見てとれた。

また、自由記述による感想文においても、児童の授業に対する満足度がうかがえるとともに、授業で身につけた身のこなしが早速、日常生活において役立っていることを実感している様子も見受けられた。以下に、児童の感想文の一部を抜粋する。(原文ママ)

### 【児童A】

「わたしは、アルマジロとかだるまころがりやマットでいろいろなことができるなんてしなかったの、とてもたのしかったです。わたしは、このまゐいところが来てあそんでいて、ころんでしまいました。そして手がついたから、頭は、けがをしませんでした。」

### 【児童B】

「だるまころがりやアルマジロが一ばん楽しかったです。いろいろなころがり方がおぼえてこれからの生活でもやくに立ちそうです。」

### 【児童C】

「きのうあるいていて、いしにひっかかってこけると思ったら手をつけたのでかおはあたりませんでした。やくにたったのでうれしいです。色々とおしえてくれてありがとうございます。また、やりたいと思います。」

## 6. 単元をふりかえって

単元を振り返ると、全時間を通して児童の意欲は高かった。単元後半のウレタンマットやロイター板を活用した活動が楽しかったという児童や、または前半のだるま転がりやアルマジロの運動が楽しかったという児童など、様々であった。広く設置したマットの上で

転がったり丸まったりする動きは児童にとって新鮮で、興味深いものであったようだ。

しかし、後半の高さや速さを伴う運動の場面では、安全性の確保のために、一人ひとり順番に運動を行い、教師が補助についたところ、運動量が少なくなってしまう。こういった、安全性と運動量を両方確保するための工夫は今後の課題として残った。

## 7. 体育で「安全な身のこなし」を学習することへの保護者の反応

体育の学習の中で「安全な身のこなし」を中心にした授業実践を試みたことについて、単元終了直後に開催された保護者参観日のなかの学級懇談会において、対象児童の保護者に対して学級担任から本単元での取り組みについて紹介を行い、自由記述のアンケートを配付して後日提出してもらった。以下に、保護者から提出されたコメントの一部を抜粋する。(原文ママ)

### 【保護者D】

「体育の授業の中で子供たちに転倒時の安全な身のこなしを教えていただけるのはとても良いことだと思います。」

### 【保護者E】

「そういわれるとうちの子も手をつける時と手をつけず顔を怪我することがあるように思います。身のこなしの授業は今の子供達に対してとても良いことだと思います。よろしくお願いいたします。」

### 【保護者F】

「自転車に乗って遊びに行くようになり、“乗れる”ことがうれしくて注意力がなくなってる気がします。危ないと思う力もすくなくなってる気がします。大きい道は車が来る、楽しくなりすぎるとケガをする、“大丈夫”と思っているとケガをする、寒いからとポケットに手を入れて歩くとこけた時に手が出せない、など、ケガをしないように考える力も今の子は少ない気がします。体育以外でもケガをしないようにするためにはどうすればいいか考える時間があっていいと思います。」

顔部の受傷が多いという児童の怪我の様相について、保護者も同様の認識を抱いていたことが分かり、本研究における課題設定の適時性が見いだせる。今回の授

業における取り組みが好意的に受け止められていることもわかり、「安全な身のこなし」を学習することに対する保護者の期待とニーズを窺うことができた。

## 8. まとめ

今回の体づくり運動での「安全な身のこなし」の学習は、過去の先行研究を遡っても実践例が少なく、単元計画や活動の内容も手探りの状態で作っていった。また、怪我の動向を追跡調査するには長期間に渡る追跡が必要になり、今回の学習がケガの様相にどのような影響を与えたかは明らかにできなかった。

しかしながら、児童や保護者の感想や授業中の児童の様子を見ると、確かなニーズを感じることができた。まだまだ未開発な内容であるが、今回のこういった取り組みをきっかけに今後「安全な身のこなし」の学習がより洗練され、小学校低学年段階での「安全な身のこなし」の学習が定着していくことを願っている。

今回取り組んだ柔道の「受け身」の要素を取り入れながら多様な動きを身につける学習は子どもたちの日常生活に役立つことはもとより、中学校段階で保健体育の武道領域において学習する「伝統的な行動の仕方」へのスムーズな接続へとつながることも期待できる。現在、様々な場面で小・中学校の学習の接続についての取り組みがなされており、そういった視点で小学校段階の体づくり運動の学習を充実させることは急務である。このことについても今後の研究課題としたい。

## 参考文献

- 1) 内閣府(2001)「第2回青少年の生活と意識に関する基本調査報告書」  
<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/seikatu2/pdf/0-1.html>
- 2) 独立行政法人日本スポーツ振興センター(2006)「学校管理下の災害ー20」p.31.および同センター(2015)「学校管理下の災害〔平成27年版〕」p.134.および日本スポーツ振興センター大阪支所(2011)「Kansai学校安全」第6号.
- 3) 文部科学省(2014)「学校体育実技指導資料集第2集：柔道指導の手引(三訂版)」p.38.
- 4) 藪根敏和, 大宅和幸, 有山篤利, 藤野貴之(2011)「柔道のよい受身動作の解明と、動作の学習法と評価法に関する検討」京都教育大学紀要, 119, 71-85.

資料1 受け身の要素を取り入れた「安全な身のこなし」学習の内容

	運動遊び	内容	注意点
①体を丸める	おへそ発見	仰向けに寝て、手を使わずおへそを見る。10秒持続、10回連続。	首、腹筋に力を入れる感覚を覚える。
	ゆりかご	三角座りから後ろに転がって元に戻る。 3回繰り返す。 長座から背中を丸めて転がって戻る。	後頭部が地面に触れない。
	だるま転がり	足の裏をつけて座り、手を使わず左右後に転がる。 一周する。	後頭部が地面に触れない。
	ななめ回り	首抜きの前転(左右)	首に体重がかからないようにして体を回転させる。
	逆ゆりかご	うつ伏せで寝転がり前後に揺らす。	持てる場合は足をつかんでも良い。
②力を入れて 体を支える	おへそ発見	仰向けに寝て、手を使わずおへそを見る。10秒持続、10回連続。	
	アルマジロ	ゴロゴロ転がりながら、笛の合図で体を丸める。	上下左右どの方向でもとっさに力を入れて体を丸める。
	ゆりかご緊急停止	ゆりかごの途中でお腹に力を入れて急に止まる。	
	うつ伏せ起き上がり	手を使わずにうつ伏せの状態から立ち上がる。	
	オットセイ	腕を使って歩く。	腕で体を支える力を身につける。
	腕ハの字	前腕でハの字を作って、うつ伏せに倒れこむ。	あまり高さをつけずに、膝立ちの状態から前に倒れこむ。
③ペアで行う	ゴロゴロ山登り	マットとロイター板で作った上り坂を、横になった状態で仲間に転がして押し上げてもらう。	体幹に力を入れて、体を固めたほうが転がしやすい。
	タッチでゴロン	蹲踞で向かい合った相手とハイタッチをして、後→右→左とリズムよく転がる。	蹲踞の姿勢からなのでより勢いがつくため、しっかり首に力を入れる。
	地面が動いたぞ	うつ伏せで寝ているペアの上に座り、下の児童が寝返りをして、後ろ向きに転がる。	真後ろに転がるが、体をひねって体側から着地する。
④高さや速さを加える	下り坂ゴロゴロ	マットとロイター板で作った下り坂を転がり下りる。	顔や頭が地面につかないように首に力を入れる。
	すき間くぐり	高跳びの棒にヒモを結んで、すき間を転がっていく。	歩きながらくぐりそのままスムーズに立ち上がり歩き始める。
	空中アルマジロ	ウレタンマットに体を丸めて飛び込む。	あまり高さをつけず、なるべく体側が下になるように飛び込む。

【学習の際の工夫】

※毎時の終盤に、学習した内容を音楽に乗せてドリルワークにする。

※場の設定が必要な③④の学習では、サーキット形式でゲーム性を持たせる。